

Fruits et légumes



CHAMPIONS
DES
VITAMINES



Féculents



CHAMPIONS
DE L'ÉNERGIE



Produits laitiers



CHAMPIONS
DU CALCIUM



Poissons, viandes, œufs



CHAMPIONS
DES PROTÉINES

Matières grasses



CHAMPIONS
DES LIPIDES



Produits sucrés



CHAMPIONS
DES GLUCIDES



BOISSONS



CHAMPIONS
DE
L'HYDRATATION



LES 7 FAMILLES D'ALIMENTS